

# 政府資助, 專業主講, 中文授課, 完全免費

## 2022年第二期蒙郡華裔家長青少年心理健康指導班開始報名

為了在新冠疫情期間為社區民衆提供心理健康幫助, 大華府華裔社區健康服務中心將於今年三月和五月舉辦兩期蒙哥馬利郡(蒙郡)青少年心理健康華裔家長指導班。每期由四次在綫課程組成, 時間是每個周三晚上7點至9點。于三月份舉辦的第一期指導班已經圓滿結束。根據參加學習的家長們的反饋, 第二期將增加匿名問題收集和案例分析匿名報名。第二期將於5月4日晚開課, 此後連續三個周三晚上同一時間繼續, 5月25日晚結束。這個服務項目由蒙哥馬利郡衛生與公衆服務部亞裔健康促進協會(AAHI)和蒙哥馬利郡基礎醫療聯盟(PCC)資助, 由大華府華裔社區健康服務中心提供義工支持, 是一個政府資助和義工服務相結合的社區健康教育項目, 對參加者(限于蒙郡居民)完全免費。由于是研討班小班形式, 每期祇邀請30位蒙郡華裔家長參加。名額有限, 報滿為止。5月4日晚開課的第二期指導班日前開始接受報名, 請感興趣的家長朋友們趕快行動, 莫失良機!

心理健康問題(如焦慮、抑鬱)在青春期中很常見。美國流行病學的數據顯示大約50%的青少年會有心理問題的癥狀, 20%的青少

年會有嚴重的心理健康問題。對於華裔青少年來說, 由于多方面的原因, 很多孩子承受的社會心理壓力要高于其他族裔青少年。目前在美華人多為第一代中國大陸移民家庭, 其子女出生于美國或年幼來美。由于是新移民家庭, 文化衝突等多種原因給這些完全接受美式教育的孩子們帶來了不少文化和身份認同上的困惑。華裔青少年常常感受到比其他族裔更大的社交和心理壓力。有關數據顯示, 亞裔美國青少年相對於其他族裔有較高的緊張、焦慮、抑鬱等心理問題及自殺傾向。研究數據報道, 18.9%的亞裔美國高中生報告曾考慮過自殺。而COVID-19全球大流行帶來長時間的學校關門而長期居家和社交隔離, 以及此次疫情對華裔的種族歧視和仇視可能使華裔青少年的心理健康問題雪上加霜。為此, COVID-19期間, 關於青少年的心理健康教育以及對華裔青少年的心理健康幫助尤其重要。為了有效地幫助到孩子們, 家長們非常需要學習青少年心理健康方面的知識和幫助技能。我們經常聽到為孩子心理健康而擔憂的家長們, 苦于無法與自己孩子溝通交流, 無法真正幫助受困的孩子。為此, 大華府社區健康服務中

心為華裔家長們提供針對性的、中文主講的青少年心理健康專業課程。將講授青少年心理健康問題現狀, 心理健康基本知識及實用幫助技能。

蒙郡華裔家長青少年心理健康指導班將通過Zoom Meeting應用程序在綫舉辦, 每次兩個小時(晚7:00-9:00)。將採用專家講授及問題解答、個案討論分析及分組討論的互動交流形式進行。每期的四次課程將全部由美國華裔心理健康專家中文主講。課程內容及安排如下: 第一講, 5月4日晚, 青少年社交及心理健康問題現狀及挑戰(賈俊勇醫生主講); 第二講, 5月11日晚, 如何做你的孩子的情緒教練(王慈欣博士主講); 第三講, 5月18日晚, 影響兒童精神健康的幾個育兒盲點(曲堯英心理諮詢師主講); 第四講, 5月25日晚, 教練型父母-親子關係(王麗怡生命教練主講)。

主講人簡介: 1) 賈俊勇博士, US Board Certified Psychiatrist, 馬裏蘭州 Frederick Health Hospital 身心科醫生, 德國柏林自由大學生物化學及神經生物學博士, 教育和心理健康科普作者, Founder of Elite Mind Academy。2) 王慈欣博士, 馬裏蘭大學心理諮詢, 高等教育, 特

殊教育系副教授、學校心理學項目主任, 著名期刊 School Psychology Review 副主編。于2011年獲得美國中西部著名的內布拉斯加大學 University of Nebraska-Lincoln 學校心理學博士學位, 并在約翰霍普金斯大學 Johns Hopkins University & Kennedy Krieger Institute 完成兩年的博士後臨床研究。研究方向包括: 學校以及家庭對於學生心理健康的影響和適用於華人青少年的心理幹預。王慈欣教授熱心服務於社區, 已在蒙郡舉辦了幾次關於心理健康的培訓。3) 曲堯英(Yaoying Aichele), 臨床心理學諮詢碩士, 馬裏蘭州和華盛頓州執照心理諮詢師(LCPC in Maryland, LMHC in Washington)。專業興趣包括育兒、依戀關係問題、適應問題、抑鬱、焦慮、憤怒管理等。4) 王麗怡(Lydia Wang), 角聲生命教練總監, 企業高級教練師、顧問, 教練型父母-親子親密關係教練, 國際【親密之旅】成長小組帶領者, 美國愛家、愛家中國【青春無悔】培訓員。

報名條件: 家住蒙郡(Montgomery County, Maryland)的華人家長, 至少有一位11-18歲的孩子。同時要求能參加全部四次的指導班課程。報名方式: 1) 網上

報名。請通過點擊報名鏈接 <https://forms.gle/k7bRvX9BRyZUNcrK6> 或掃描文後的二維碼照片完成在綫報名表并在綫提交, 也可以登錄我們的網站 [www.cachs.org](http://www.cachs.org) 填寫報名表; 2) 電話報名。請打以下電話報名或諮詢: 443-288-6040, 301-661-8866, 571-437-2962。

大華府華裔社區健康服務中心(Chinese American Community Health Services)是一個目前完全由義工運作的非營利社區組織(501c3 免稅資質), 以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。欲了解我們活動和服務的更多信息, 歡迎登錄瀏覽我們的網站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)

(供稿: 大華府華裔社區健康服務中心)



青少年心理健康指導班報名



賈俊勇 醫生



曲堯英 心理諮詢師



王麗怡 生命教練



王慈欣 教授

# 新冠及疫苗常见问题汇总和答疑

## 大华府社区健康服务中心新冠系列讲座4月19日晚与您线上相约

奧密克戎 BA.2 來了, 但好像並沒有帶來多大問題, 真是這樣嗎? 聽說又有奧密克戎重組病毒株了, 那是怎麼回事? 第四針疫苗需要打嗎? 新冠後遺癥是怎麼回事? 關於新冠及疫苗的使用, 很多人都有這樣或那樣的問題。如果您想了解有關這方面的信息, 請您上綫

參加4月19日晚上的大華府社區健康服務中心新冠系列講座——“新冠及疫苗常見問題匯總和答疑”。

大華府社區健康服務中心新冠系列講座每月舉辦一次, 本期將再次由本地知名華裔醫生金衝飛醫生主講。金醫生是美國執業全

科醫生, 熱愛醫學科普寫作, 創立了邏輯醫學公衆號, JinCare、金點預防網站和 Real Doctor Jin YouTube 頻道, 分享了大量的科普教育文章和視頻, 幫助無數華人同胞獲得醫學、健康知識, 深受大家喜愛。金醫生是本地一家急診中心(Urgent Care)的主任。新冠疫情

期間, 作為工作在新冠防治最前綫的一綫臨床醫生, 他多次在百忙中抽空制作中文短視頻, 發布公益性新冠“前綫報道”, 為華裔同胞及時提供新冠疫情信息及防疫指南。本期講座中他將從新冠最前綫醫生的角度介紹新冠防治及疫苗使用的常見問題并現場(在綫)回答提問。

4月19日當晚的講座中, 還將有馬州蒙郡衛生局的代表介紹蒙郡的新冠檢測、疫苗接種、防控、救助等相關資訊最新信息。此外, 本地華人社區健康服務機構大華府社區健康服務中心和美京華人服務中心健康醫療中心將介紹兩家機構提供給華人社區的新冠服務。

大華府社區健康服務中心新冠講座——2022年4月19日(周二)晚8點至9點半。

講座 Zoom Meeting 鏈接: <https://us06web.zoom.us/j/89064679205?pwd=Zk9oUkdXKy94QjFkFkYlMreTRtdz09>

Meeting ID: 890 6467 9205; Passcode: CACHS; 電話參與: 301-715-8592。屆時, 也可以通過掃描本文及海報中的二維碼圖(可在手機上直接按壓圖片識別)進入講

座。大華府華裔社區健康服務中心新冠幫助電話: 240-658-9228, 571-668-5836。兩個熱綫電話都提供中文普通話和廣東話服務, 也可以發中文短信聯系。

大華府華裔社區健康服務中心(Chinese American Community Health Services)是一個目前完全由義工組成的非營利社區組織(501c3 免稅資質), 以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。有關我們的服務和更多新冠病毒感疾病(COVID-19)及其疫苗的知識和信息, 可登錄瀏覽我們的網站: [www.cachs.org](http://www.cachs.org)

(大華府華裔社區健康服務中心供稿)



### 社區健康講座 Community Health Webinar

## 新冠及疫苗常见问题汇总答疑

### COVID-19 Top Questions Answered

#### 蒙郡政府及本地華裔社區機構新冠資訊和服務介紹

蒙郡衛生與公共服務局 (MCDHHS)  
大華府社區健康服務中心 (CACHS)  
美京華人活動中心健康醫療中心 (CCACC Health)

Dr. Chongfei Jin (金冲飞)  
美國內科醫生  
Patient First Urgent Care 主任

Asian American Health Initiative  
primary care coalition

主辦: 大華府華裔社區健康服務中心 (CACHS)  
時間: 4月19日(周二) 晚8:00-9:30  
Zoom ID: 890 6467 9205; Passcode: CACHS  
電話參與: 301-715-8592

扫码进入講座